

キャベツメンチ(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 271kcal、食塩相当量 0.5g

野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

衣をつける際の「小麦粉→卵→パン粉」の手間を省き、簡単に作ることができます。また、揚げ焼きにすることで、油の処理も少なく済みます。キャベツは大きめに切ることで、シャキシャキとした歯ごたえが残り、おいしく仕上がります。

材料(4人分) 調理時間 35分

キャベツ 200g、タマネギ 100g、ひき肉 200g、卵 1個、小麦粉大さじ2、塩ひとつまみ、コショウ少々、パン粉 30g、サラダ油適量

作り方

- ① キャベツは1cm角、タマネギは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、卵、小麦粉、塩、コショウを入れてよく混ぜて、①を加えてサクッと混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分に分けて成型し、パン粉をつける。
- ④ フライパンに高さ1cmほどの油を熱し、③を入れて肉に火が通るまで揚げ焼きをする。
- ⑤ 器に盛り、お好みでソースをかける。